

**Catherine, Lyon**

### **Annnonce du confinement**

La première annonce du 12/03 sur la fermeture des écoles a été une première prise de conscience. En me disant qu'on aller devoir s'organiser le lendemain au travail pour libérer des personnes et s'organiser pour faire le travail sans eux. Les enfants étaient heureux, des enseignants aussi... Je me suis dis eux vont être confinés et nous on va continuer comment ? Etonnement, stupeur, incompréhension de la menace réelle, difficultés à me projeter, une envie de minimiser pour continuer à agir. Le WE d'après j'essayer de m'organiser pour aller à une répétition de chant et aller voter dans le 4<sup>ème</sup>, on a même réservé un appartement pour la première semaine de mai. Pour moi l'action continuait, ou devait continuer. J'ai commencé à ressentir une prise de conscience le samedi soir avec l'annonce du 1<sup>er</sup> ministre. La fermeture de lieux publics et de convivialité. Je me suis dis que ca ne rigolait pas vraiment. Le lendemain toutes les activités prévues s'annulaient : plus de répétition, plus de chant, plus de Tai Chi, plus de formation à Paris, plus de rassemblements, plus de voyage de mes parents à Lyon...

Mes pensées furent très contradictoires. Ma première idée a peut être été de me dire que je pourrais en profiter pour m'échapper, randonner quelques semaines en attendant que ça se passe... j'attends cela depuis tellement longtemps que chaque période exceptionnelle peut être vue comme une opportunité. Doux rêve d'échappée belle. Après, j'ai très vite pensé que cette période de confinement allait être une période d'expérience individuelle et collective hors du commun... je me sentais motivée, exaltée même... comment allais je réagir à la diminution d'activité, de mobilité, de nature, d'échappées régulières, comment allais je me réguler, allais-je ressentir des manques ? des envies ? des frustrations ? j'étais curieuse : qu'est ce que cette pandémie allait nous révéler sur nous et notre environnement ... je ne percevais pas la menace, le risque, je n'arrivais pas à imaginer l'effet que ce virus qui était dans toutes les bouches pouvait avoir.

### **Semaine 1 du confinement :**

#### **Mercredi 18 mars – J1 du confinement**

1<sup>er</sup> jour de télétravail. Expérimentation des rituels (le bonjour de 8h, la cellule de crise de 13H30, le bonsoir et retour de 16H45) et l'after !!!! On expérimente les outils de visio. Afflux des messages Whatsapp. On me demande de rédiger le plan d'action de continuité d'activité au fur et à mesure des coups de fil passes aux responsables de groupes et des objectifs fixes par le directeur. On essaye de se caler. Je sens mon travail assez administratif (en l'absence de la secrétaire de direction, bloquée à la Martinique, il y a besoin de quelqu'un qui prenne note de ce qui se passe). Je me questionne sur mon utilité dans tout cela alors que d'autres sont en première ligne.

Mon canapé est bien livré vers 10H par 2 livreurs équipés de gants et qui montent le colis en 1 pièce pesant près de 180 kilos. Je signe le bon de livraison avec mon propre stylo. Seule mesure de sécurité et

de protection. Je suis vraiment gênée de les voir bosser dans ces conditions. Le canapé est posé dans un coin de mon salon, sur le côté, emballé de plastique impossible à bouger seule...

Je sors de cette journée envahie par le stress, j'ai besoin d'évacuer. Je sors, appelle une voisine pour savoir si elle ne ferait pas sa pause. Ils la font déjà à 4. Je passe à la pharmacie, c'est l'occasion d'échanger un peu. Et vous la protection ? Et vous le télétravail ? Puis je pars marcher direction les berges du Rhône où se croisent joggers, cyclistes, marcheurs, parfois à plusieurs... je comprends mieux les barrières d'interdiction d'accès au fleuve. J'appelle les parents en marchant. Je réalise que beaucoup de choses ont changé depuis mon dernier appel de samedi dernier. Ils sont allés voter, moi aussi et pour la première fois de ma vie les verts sont arrivés en tête de liste et majoritaires sur Lyon. Il y a eu le message du premier ministre de samedi soir avec l'annonce de la fermeture de tous les cafés et restaurants, des lieux publics dès 00H00. Il y a eu l'annonce du confinement par le président de la République à partir de mardi 12H. Il y a eu les ruées dans les grandes surfaces pendant tous le WE. Il y a eu le premier jour d'école à la maison pour les enfants dès lundi. Il y a eu les premiers témoignages de confinement à la radio. Il y a eu la montée des cas et morts à un rythme exponentiel depuis ce WE.

#### **Jeudi 19 mars – J2 du confinement**

1 semaine que Macron a parlé. Ça passe vite. 2<sup>ème</sup> jour de télétravail. On va réadapter les choses. Moins prêter attention aux messages WhatsApp !!! Aller plus au bout des choses en essayant de ne pas se laisser distraire. Se faire une pause à midi, sortir et prendre le temps de manger. Un midi sous le soleil et en pleine chaleur, je laisse un message à Marie, Guillaume, Gus ... Je propose de laisser mon appartement pour des amis de la Croix Rousse qui auraient besoin d'un espace complémentaire pendant cette période.

Formalisation de la procédure de centralisation et traitement des questions des hotlines. Travail sur les critères d'orientation vers les visites médicales. Des nouvelles de la DIRECCTE avec des mesures sur le rôle des Services de Santé au Travail Inter entreprises. Plutôt cohérent avec nos actions.

Ce soir je boucle mon gros sac à dos de randonnée, je rassemble les quelques denrées périssables, emmène quelques livres et prends le chemin de l'hôtel de ville (bien chargée). J'ai sur moi mon laissez-passer (motif, rejoindre mon conjoint résident au 14 route de Charly à Saint Genis Laval). Les rues sont vides. J'aperçois 2 flics qui me tournent le dos. J'emprunte la ligne A jusqu'à Bellecour et attend le C10. On est 2, 3 avec le chauffeur dont l'accès est limité par une barrière de ruban adhésif. D'autres personnes monteront. Le bus roule sur un périphérique désert. Il ne faut pas louper l'arrêt et le signaler. Je n'ai pas envie de lire comme d'habitude mais juste de regarder cette scène improbable de jeudi soir après le boulot. J'en profite pour envoyer quelques messages (Julo, Philippe, ...). Il fait doux et bon chez Michel. Ça sent la campagne et le printemps. Il jardine tranquillement. Un apéro pour fêter cela. On va vivre ensemble confinés jusqu'à nouvel ordre. Une expérience inédite aussi pour notre couple de gens qui se disent indépendants.

#### **Vendredi 20 mars – J3 du confinement**

Télétravail à Saint Genis, dans la cuisine (toujours).

Ne pas louper le rdv de 8h !!! Envoi du message à tous sur l'orga des docs. Envoi d'un rdv à tous pour préparation d'un bilan fin de journée de la première semaine. Finaliser le document des évolutions de la gestion de la permanence. En parler avec les managers à 10H avec Karine. Karine me fait part que le chef est un peu agacé car les psy ne sont pas chaudes pour monter une assistance téléphonique d'écoute. Je l'ai au téléphone pour un point sur le PCA et lui propose de contacter des structures dont c'est l'activité pour voir ce que l'on pourrait envisager ensemble. Cette idée m'intéresse beaucoup. A creuser sérieusement. Echange avec la responsable du secteur intérim. Break sur la terrasse au soleil (ça change pas mal de choses). Contacter François pour l'installation de skype pro. Puis Marine pour test. Préparer un mail d'info à tous (finalement Karine décide d'attendre le retour des managers pour l'envoyer). Réunion de bilan. Puis CODIR de fin de journée. Le CSE a finalement voté le plan de chômage partiel plus les alternatives pour limiter la perte de salaire. J'ai hâte de finir la journée et la semaine. Je file faire quelques courses (boucher, Cerise et Potiron : pas de salade, un avocat, un pamplemousse et 2 escalopes de veau). Il faut venir le matin pour avoir du choix mais y a aussi plus de monde. Les mesures de sécurité ne sont pas les plus respectées dans la boutique. Echange avec ma soeur qui vit à Berlin, pendant une petite marche d'1H. Elle me parle de zoom pour se connecter en vidéo. On parle de se faire une rencontre familiale ce WE !!!

#### **Samedi 21 mars J4 du confinement**

C'est le WE. Enfin ! Je me sens fatiguée après cette semaine d'adaptation.

Il fait très beau et doux. C'est le premier jour du printemps.

Michel part faire quelques course chez Cerise et Potiron. 2 messages de Catherine qui me dit que Papa angoisse et qu'il faudrait peut être aider maman à trouver une solution de livraison des courses.

On s'active à la cuisine pour se préparer une tarte aux oignons et un crumble. On mange dehors et profitons des rayons chaleureux du soleil.

Je m'inquiète pour mon père et mes parents. Les savoir si loin. Se dire que la situation va se durcir. Entendre les craintes de mon père qui avec son lymphôme, a peur de se retrouver à l'hôpital avec le risque qu'il y ait de la sélection de patients au cas où on ne pourrait pas soigner tout le monde comme en Italie. De savoir qu'en cas d'inhumation il n'y aura pas de rassemblement. La peur de mourir seul.

Je me questionne sur l'autorisation de se rendre à un jardin collectif (échappée belle de mon père). Après recherche, cela semble compromis et en même temps si l'on croise personne et que cela peut aider à surmonter les angoisses et le confinement. Le maintien des défenses immunitaires est aussi très important.

J'installe zoom et actionne la caméra sur le pc.

Je reprends le nettoyage de la boîte à outils en bois que j'ai récupérée. Au passage je casse une frêle branche de la bouture de rosier que j'avais récupéré in extremis aux Guérins. Je la replante de suite !!!

pourvu qu'elle reparte ?

Je prends des photos de fleurs et arbres qui poussent. C'est super de partager cela avec les parents. Michel s'active pour enfin repeindre le mur de sa terrasse (projet de longue date pas encore commencé).

Appel de maman (Papa est parti au jardin et a décidé d'y rester). On essaye de trouver le langage informatique pour actionner la vidéo sur un PC dont j'ignore la marque. Mais ça marche tout à coup nos têtes apparaissent à l'écran et avec elles l'intimité du confinement (les 3 pulls de maman, ma tête au cheveux un peu hirsutes du début de WE). Ça fait du bien et c'est émouvant de se voir !

### **Dimanche 22 mars - J5 du confinement**

Envoyé un petit message au groupe de Supervision que je récupère en route. Toujours un peu de culpabilité à ne pas être toujours au rdv !!!! ahhhhhh. Christine est la première personne que je connais atteinte par le virus. Je me dis que cela peut arriver. Au téléphone elle me rappelle que je l'ai peut être déjà attrapé en février lorsque j'ai été malade ! Qui sait ?

Le sujet du jour est le risque de confinement total et la question de l'alimentation. On sent que cela se durcit. Michel a décidé d'aller au carrefour Market ce matin histoire de compléter le stock de vivres. J'ai découvert qu'il avait carrément anticipé le sujet dans le buffet du salon. On ne devrait pas manquer de Krips Rolls !!!

J'essaie de mettre mes petits objectifs en place : 10' de méditation, forme 1 et 2 du tai chi, échauffement de chant et travail sur les 2 chants en cours avec enregistrement pour obtenir l'avis de Laurent, notre professeur.

Je me sens stimulée par ce contexte qui me donne l'impression de pouvoir mettre en actions des idées que je n'ai jamais pu mettre en œuvre. Je me demande comment mettre en place une assistance d'écoute. C'est le moment d'être présent dans l'écoute. J'ai aussi envie d'agir là où il y a besoin. Je ne sais pas si c'est possible et comment. A creuser.

On a refait une marche d'1H15 dans les Hautes Barroles. Pas grand monde dans les rues. On finit par se reconnaître à force de se croiser.

**Des images importantes** : le ciel de ma fenêtre à la Croix Rousse. La fleur de magnolia. La vue du jardin chez Michel.

### **Fin mars**

Le travail est très présent et structurant depuis le début de la période. L'activité professionnelle s'est intensifiée autour de la nécessité d'organiser un service minimum avec des personnes en télétravail. Un aspect pratique à penser et organiser et des relations de travail à expérimenter. L'action a prédominé

dans un esprit d'expérimentation, d'essayer, d'améliorer, le tout dans un esprit plutôt bienveillant. J'ai commencé le confinement le mercredi 19 dans mon appartement de 50m<sup>2</sup>, un pc portable sur la table de la cuisine, un téléphone pour les conférences téléphoniques et les appels. Un skype possible mais sans caméra qui ne marche toujours pas. Les 35-40 personnes en activité se connectent tous les matins à 8H pour se dire bonjour et démarrer avec la tendance du jour (les nouvelles de la veille), un rdv de cellule de crise à 13H30 pour échanger sur les avancées des groupes et les nouvelles (du ministère du travail ou de la santé, les tendances des appels sur nos 2 hotlines, les tendances des objets d'appels...), un temps à 16H45 pour conclure la journée et se dire au revoir. Ces temps collectifs permettent de garder un lien avec les autres, un rythme du collectif et structure sa journée sur le plan individuel.

Au début je me suis sentie très oppressée de ce mode digital des échanges avec des sonneries sans arrêts (téléphone, skype, whatsapp, ...). Dès le lendemain, j'ai mis en sourdine le whatsapp, j'ai privilégié une pause à 12H et à 17H pour marcher dans le quartier. Une occasion pour marcher et prendre des nouvelles de la famille et des amis : 1 ou 2 appels par marche. Chaque groupe d'appartenance avait son groupe whatsapp dans lequel chacun pouvait donner et prendre des nouvelles : une antenne virtuelle en lien avec les groupes ou réseaux physique d'avant le confinement.

Je me sens très active et utile (professionnellement) et j'essaye de garder une pratique de mes activités extra professionnelles. En essayant de communiquer régulièrement par téléphone. Presque hyperactive. Parallèlement, je dors plus et plus longtemps (moins de temps de trajet et d'activités en soirée). Et pourtant je sais que beaucoup d'activité ont ralenti tout autour ou se sont particulièrement intensifiées pour certains secteurs (hospitalier, production de certains biens très demandés). J'ai l'impression que les initiatives de solidarité se mettent en place très rapidement.

Les animateurs de mes loisirs se sont organisés pour proposer des supports ou des modalités pour poursuivre nos apprentissages : des vidéos pour le tai chi, des enregistrements d'exercice vocal pour le chant, la possibilité d'envoyer un enregistrement de son morceau chanté au prof pour avis et conseils et d'envoyer la partie chantée à son partenaire de chant pour les chants à 2 voix.

Dans toute cette adaptation j'ai vraiment ressenti le besoin de faire des pause (des informations, des échanges y compris avec les proches, pour faire silence et apaiser l'effervescence ambiante). Le changement de lieux de confinement au bout de 2 jours en appartement a été facilitant. Le fait de partager le quotidien et cette expérience à deux apporte une dimension miroir au vécu individuel. Le fait de pouvoir continuer à se toucher et s'embrasser est d'une très grande importance dans un quotidien où l'on doit continuellement garder une distance réglementaire.

Les courses prennent plus de temps et sont un prétexte de sortie et de marcher.

Mon choix d'aller chez Michel s'est imposé. Mon appartement de 40m<sup>2</sup> en mode loft et 15m<sup>2</sup> en mezzanine au troisième étage... différents espaces avec des usages différents mais pas d'espace de travail prévu. Un espace de travail installé dans la cuisine. Travailler et manger au même endroit suppose de bien séparer les temps où l'on travaille et où l'on mange. De grandes fenêtres ouvertes sur le ciel (très très important). Environnement calme lorsque l'on ouvre les fenêtres. Le chantier de construction à proximité s'est arrêté aussi. Présence de nombreux immeubles autour (impression d'enfermement

quand on reste toute la journée à l'intérieur). Une place avec des arbres à proximité et des endroits avec un horizon accessibles facilement depuis l'appartement. Au début descente sur les bords de Rhône (très ressourçant) mais progressivement interdit avec limitation à 1 kilomètre.

Chez Michel, un appartement de 80m<sup>2</sup> en rez de jardin avec une terrasse et un espace extérieur qui permet de se connecter avec la nature et le printemps arrivant. Entretien des plantes et arbustes, 2 carrés potagers à faire vivre, possibilités de bricoler, de pratiquer le tai chi en extérieur. Une source de vitalité immense. Je mesure la différence entre les 2 espaces en termes d'accès à la nature.

Je me sens très privilégiée : à deux, dans un espace intérieur et extérieur, en relation avec de nombreuses personnes qui comptent et qui sont des ressources. Positive sur ce que cette période très douloureuse peut amener comme prise de conscience.

Le confinement me rappelle la période des cyclones (durée beaucoup plus courte et prévisible que pendant cette période mais impossibilité totale de sortir), une semaine d'hiver et de neige dans les années 80 où l'on avait été bloqués pendant une semaine chez mes parents à la campagne (plutôt plaisant, on avait fait plein de choses qu'on avait pas le temps de faire). Cela me fait penser à La peste de Camus, aux deux dernières guerres mondiales, à la grippe espagnole, à l'emprisonnement, l'organisation des gens pendant l'occupation...

## **Vers la mi Avril**

Je vis pas trop mal **ce confinement** . Toujours bien occupée pour le travail. Et la semaine passée, j'ai eu 3 jours de déplacement sur Villeurbanne. Et une soirée chant connectée. Je ressens de la fatigue liée au boulot et à un état général qui se relâche. La relation à deux s'est aussi tendue sur des attentes de l'autre pas complètement exprimée et acceptée. Quand il fait beau ça va.... Les jours de mauvais temps peuvent vite tourner en déprime. Je compte les jours qui me séparent de ma dernière marche à l'extérieur du périmètre d'1 kilomètre.

Je ressens de la fatigue et la difficulté à envisager un retour à un état stabilisé pour ne pas dire normal. J'ai l'impression d'être partie vite en mode sprint alors que c'est plutôt un marathon qui va se jouer sur la durée. J'avais plein d'envies à réaliser pendant cette période et je me retrouve centrée sur le boulot, et le quotidien des courses, l'heure de marche quotidienne, .... Le temps même rythmé semble ne plus avoir de relief. Et l'avenir est à la main des annonces de la radio. Je me sens coincée dans ce présent. Sans trop d'horizons. Même si le quotidien n'a pas complètement changé, j'ai l'impression d'avoir mis ma liberté en stand by ou d'être en liberté conditionnelle. Cela m'évoque la situation de prisonniers qui ont accès à des besoins de bases et même un certain confort mais qui ne sont pas complètement libres.

Sur cette seconde période j'ai vécu dans 3 espaces : celui de mon ami chez qui je confine et où j'occupe en semaine et journée l'espace de cuisine que je libère à 12H et à 17H30. Cet espace est calme et très lumineux. Lui a gardé son bureau. Du coup nous avons vraiment deux espaces de travail indépendants. L'espace extérieur est très important quand il fait beau pour s'aérer, faire quelques pas, une petite sieste

après mangé, manger dehors si le temps le permet. On essaye d'avoir des temps et espace pour chacun. L'ambiance générale est très agréable, lumineux, calme, avec une vue sur un espace extérieur vert et arboré. L'espace intérieur est suffisamment spacieux pour avoir des coins pour s'isoler.

J'ai aussi habité quelques jours chez moi à la Croix Rousse où je n'ai rien changé. Et 3 jours de retour au bureau (on est 3 ou 4 dans tous le bâtiment, j'ai un bureau individuel et on garde ses distances).

Le rapport aux paysages est extrêmement important. Le besoin d'horizon et de vue dégagée. Le besoin de nouveautés (je cherche toujours un itinéraire nouveaux dans les balades quotidiennes, une rue, une impasse, un passage, une maison, un point de vue). La période du printemps est exceptionnelle en termes de changement. Tous les jours la végétation évolue. Les feuilles, les fleurs, les couleurs, tout est en mouvement. Au milieu d'un jardin le changement de place pour changer de perspectives est également une source de diversité. Je crois qu'il y a quelque chose de bénéfique à l'introduction de mirco changements dans notre quotidien pour stimuler le cerveau, la vie, l'éveil ...

En se baladant dans des quartiers résidentiels, je suis plus attentive aux maisons (notamment les maisons anciennes que je n'avais jamais vues), à la manière dont les gens aménagent leur espace extérieur. La présence d'arbres anciens (de grande taille notamment). Cela m'interroge sur comment le quartier a évolué dans le temps.

En retournant sur Lyon à vélo j'ai pris la mesure, sans le brouhaha de la circulation et le besoin permanent de vigilance dans le trafic, de l'accès de la banlieue au cœur de ville, des transitions, des possibilités ou difficultés des espaces de circulation en vélo. Il y a un rapport et une expérience plus directe à la ville, quasiment plus intime. Elle s'offre à nous seul. L'accès aux espaces verts (bords de Rhône, place, jardin...) est un interdit qu'il m'est très difficile d'accepter. Que je ne comprends pas ? Même si parallèlement, l'écoute les signes de nature sont plus perceptibles (le chant des oiseaux, des fleurs qui poussent sur le bitume, des herbes hautes dans l'espace public...).

J'ai l'impression d'apprendre l'existence d'un monde réduit. De rechercher la diversité ou le changement dans le très très local. Cela renforce la nécessité existentiel d'un lien avec la nature aussi petit soit il (plantes d'intérieur, place, espace vert, bord de rivière, jardin, ...). Cela renforce l'idée que vivre bien en tant qu'individu et en société peut se faire dans une conscience réelle et profonde du lien étroit qui nous lie à la nature, à ses ressources, à ses limites... et à la nécessaire coopération.

cela ravive une envie d'agir et de vivre en proximité avec la nature et la protection de l'environnement.

**La vie professionnelle** est assez intense et très en lien avec les sujets d'actualité (comment s'organiser pour aider les responsables d'entreprise à continuer l'activité tout en protégeant la santé des salariés ?). Je me sens impliquée et utile mais en bout de chaîne et en back office. Des fois j'aimerais être d'avantage dans des actions plus concrètes et vraiment utiles. Je réalise aussi qu'à distance et sur des mode de faire nouveaux je m'efforce d'être encore plus dans l'explicite (dire ce que l'on souhaite faire, demander les avis et réactions (on ne les voit pas en conf call), expliciter les étapes, ce qui est attendus, le dire et redire par différentes formes et à différents moments dans la journée. Cela amène également à prendre d'avantage de soin de ce qui se passe pour l'autre dans sa vie en dehors de l'échange téléphonique que l'on a.

**Ma journée type se répète.** Un temps le matin pour prendre l'air (voir faire quelques mouvements de taichi, un petit déjeuner, à 8H contact whatsapp avec les collègues puis soit travail personnel soit rdv tél ou skype ou conf call. Pause de 12H00 à 13H00 – déjeuner + sieste au soleil si le temps le permet– 13H30 reprise avec conf cellule de crise, reprise des activités de rédaction l'après midi jusqu'à la conf call de 16H45. Vers 17H30 marche d'une heure dans le quartier. Préparation du repas. Soirée (lecture, film, activités personnelles). **Les journées atypiques sont d'aller au travail à vélo (15km), se réunir sur whatsapp pour un échauffement de chant et des échanges de pratiques, un apéro whatsapp avec des amis, les 80 ans de ma maman via zoom et en famille, une balade en dehors du périmètre. Un après midi bricolage ou jardinage.**

**Je suis plus** proche de la famille. On s'appelle plus, on fait des zooms ce qui permet de se voir et de passer des moments d'échanges tous ensemble.

Avec les amis, j'ai essayé d'appeler une personne tous les jours dans les premiers jours. Au bout de 2 semaines j'ai eu un sentiment de trop plein d'appels téléphoniques. Je me suis calmée. J'ai aussi du mal à participer à différents groupes whatsapp. Je n'ai pas répondu. Un peu cette envie de couper en fin de journée. Un effet de saturation des échanges virtuels. Plus l'envie d'être juste là. Ca va ca vient.

Peu d'échanges avec les voisins à la Croix Rousse car je n'y étais pas beaucoup. RDV pour chanter avec mon amie et voisine tous les 15 jours. Peu d'échanges avec les voisins chez michel (Audrey infirmière à l'hôpital en horaires décalées, son mari a été malade pendant 15 jours, Pascale était beaucoup chez elle et dans les cours avec des classes d'enfants de soignants).

Même si je suis quelqu'un d'assez peu tactile en règle général je pense que ce confinement me donne envie de recontacter physiquement les personnes qui me sont chères.

### **Début mai : 3/05/2020**

Installation dans un temps ralenti, sans perspectives et en même temps très intense sur le plan du travail et stressant. Marre de ne pas pouvoir décider librement des mobilités. Impression de ne pas voir le bout du tunnel. Les perspectives d'échappée se sont annulées les unes après les autres.

Lassitude, stress, oppression, irritabilité dominant, plus de difficultés à réguler mes émotions.

Cette situation m'évoque une quarantaine, l'enfermement, le non sens des activités de survie...

**Notre logement est** toujours très agréable, spacieux, calme, lumineux... à part la pièce de bureau qui est plus sombre (et par temps de pluie, c'est plus difficile d'y travailler) . C'est un havre de paix, une bulle... Un espace où l'on peut faire pas mal de choses.

Le jardin extérieur est important. Il continue d'évoluer, de fleurir, le potager qui commence à donner des légumes... un bonheur. L'espace de verdure intérieur donne beaucoup de perspective. La balade journalière permet de monter sur une hauteur qui offre une vue dégagée sur Lyon.

**Me vie professionnelle est** toujours intense de 8H00 à 18h00, avec une pause à 12H, une sieste pour récupérer. Je sens qu'il n'y a pas de temps morts. Les temps d'élaboration sont plus courts, les possibilités d'échanges et de discussion également. Les prises de décisions sont plus directives.

Après la journée de travail (tél et visio), je n'ai plus envie le soir d'utiliser ces instruments et du coup j'appelle beaucoup moins mes amis et famille. Et cela me pèse plus. J'ai besoin d'activité plus physique pour évacuer la tension. Je me suis mise à courir.

**Nous sommes** plus proche des voisins de la copro notamment autour des activités de jardinage (échange de conseils, de produits, de nouvelles, ...) et des commerçants de proximité. Habitée des relations à distance. Cela ne change pas énormément les relations. J'ai des nouvelles régulièrement de personnes.

Tout est plus calme. La vie est plus respirante, plus spacieuse, plus investie par les rares personnes que l'on croise et pour qui on sent que c'est important de profiter de la sortie. Moins vivante, bouillonnante, prolifique... j'apprécie en fait. Je m'y sens plus seule / plus en observation / plus en lien avec la ville.

J'aimerais plus d'espaces verts, pour me promener, vivre, jardiner, faire du compost, se retrouver... plus de voies de circulation piétonne ou à vélo. Moins de voiture et de circulation. Une ville plus calme. Plus naturelle.

Mon rapport à la nature se renforce de jour en jour. Quasi un besoin quotidien de contact et d'activité en lien avec la nature, d'une manière ou d'une autre. Je ne consomme que de la nourriture et des livres. On partage les frais à deux. On s'alimente auprès des petits commerces de proximité. On cultive 2 carrés potagers.

La question de la liberté d'agir dans un contexte de menace (ici coronavirus, demain catastrophe climatique...) me saisit. La question de la protection des états par rapport aux individus. Quel est le curseur de responsabilité. D'engagement. Le sens et l'utilité du travail, de nos activités au quotidien. Pour quoi agissons nous tous les jours, quelle société et quel sens de la vie de chacun. Quelle activité a de la valeur aujourd'hui ?

Difficile de se projeter... une envie de changer d'horizons, d'aller marcher sans limite, de liberté de mouvement... Me focaliser sur une activité professionnelle qui a du sens, trouver le moyens d'être en interaction avec la nature plus au quotidien. De continuer à consommer local et juste l'essentiel.

**11/05/2020**

Cette date du 11 mai en perspective depuis plusieurs semaines maintenant. Côté boulot on prépare l'arrivée plus importante de personnel dans les centres médicaux avec des journées d'information et de formation à distance. On reste en télétravail et au final j'ai l'impression de rester confinée. Le temps pluvieux et froid n'aide pas à ressentir l'ouverture. Le 11 mai a mis également un terme aux points de contact réguliers au boulot. Du coup il y a une sorte de relâchement des liens. Je me retrouve plus isolée, sans orientations, moins d'activité, il faut aller à la pêche aux infos....pas facile à vivre.

**Ma vie professionnelle esr** beaucoup plus compliquée avec le retour d'une bonne partie du personnel et de nombreuses questions sur les protections, l'avenir, l'activité, la reprise ... toute notre énergie est focalisée sur comment revenir à la normale ... mais avec la fatigue accumulée depuis plusieurs semaines, ça grippe dans les relations. La distance ne facilite pas les échanges de conception, d'élaboration...ça patine.

**Je me sens** fatiguée voire épuisée. Angoissée sans trop savoir d'où ça vient exactement. Pas vraiment envie de sortir mais plutôt de continuer à rester dans cette bulle. Je ressens le poids des contraintes, contraintes au boulot, contraintes de n'avoir pu sortir, rencontrer la famille ou les amis en toute liberté, contraintes des directives et des directives contradictoires...

**J'investie le logement de Michel** toujours aussi agréable et spacieux surtout quand il fait mauvais temps. Il y a plusieurs espaces pour se reposer, un espace pour cuisine à deux...

J'ai passé à nouveau 2 jours dans mon appartement à Lyon et là j'ai eu besoin de me le réapproprier en faisant du ménage, en vidant et jetant des choses inutiles, en faisant des lessives, quelques réaménagements dans le salon ... C'était important pour retrouver mon chez moi agréable, serein, chaleureux.

A Saint Genis, le jardin extérieur continue d'être une source inépuisable de plaisirs, de gratter la terre, de planter, de semer, de voir pousser, de ramasser et manger les premiers légumes, d'admirer les fleurs qui apparaissent et disparaissent pour laisser la place à d'autres, d'autres couleurs, senteurs ... Avec le déconfinement j'ai pu explorer en courant au delà du kilomètre réglementaire. La commune voisine, de nouveaux Chemins, la recherche de hauteur et de vue, essayer de voir les alpes, le mont blanc... Et quand je suis dans mon appartement, ce qui compte c'est la perspective, voir loin, avoir vu sur le ciel, accrocher un arbre avec le regard.

**Ma vie sociale est** plus calme depuis début mai. J'ai moins envie d'aller au contact. J'appelle moins en général. J'ai besoin de lâcher le téléphone et en particulier les outils de visio. Et bizarrement avec le déconfinement, je me sens moins à l'aise dans les relations. J'ai l'impression qu'il faut que la machine se remettent en route. C'est comme si demeurait un « empêchement ». On garde ses distances physiques et sociales (en même temps on nous l'a tellement répété).

J'ai l'impression que vie sociale s'est ralentie. Cette semaine j'ai fait ma reprise de mon atelier de chant (on était 2 avec le prof, les autres n'ont pas pu ou pas voulu revenir en petit groupe). Ça fait du bien de retrouver le sens du faire ensemble, les sensations de perception avec tout son corps. J'ai aussi un entretien de coaching en réel et j'ai réalisé que c'est moins direct qu'en visio, que cela laisse plus de place à l'entrée en contact, à ce qui émerge, à ce que l'on ressent.

Le 8/05 j'ai eu l'occasion de traverser Lyon à vélo et j'ai été frappée de l'image des différents quartiers avec la présence de leurs habitants (sans la circulation de personnes qui amènent de la diversité dans l'espace public). Sorte de photos d'un quartier avec ceux qui y vivent (c'est unique en fait).

le 12 au soir j'ai eu envie de courir et d'aller explorer au delà du périmètre de 1 km. Et en même temps je me faisais la réflexion que toutes ces rues à proximité je ne les connaissais pas avant le confinement, je

n'avais jamais pris le temps de les arpenter. Et je me suis dit que finalement c'était fini, qu'il y avait assez peu de raisons d'y retourner s'y promener... C'est étrange ce besoin de privilégier le plus loin au plus près.

Je me sens comme une étrangère qui découvre un nouveau quartier quand je vais ailleurs. Depuis le 11 mai, je me sens plus envahie, par les voitures qui recommencent à circuler, par les gens plus nombreux dans la rue...

J'aimerais vraiment une ville encore plus verte, ouverte, espacée avec de la perspective, avec la possibilité d'avoir un contact plus direct avec la nature, des jardins, des balcons, des terrasses, des lieux de compost, des espaces naturels pas forcément entretenus ... moins de béton, plus de terre battue, plus d'oiseaux, d'eau qui coulent, moins de bruits, moins de lumières la nuit...

Mon **besoin de nature** est encore encore plus fort ... surtout en cette période de déconfinement où on ressent cette injonction à re consommer, à refaire partir l'économie, ... c'est difficile d'entendre cela après ces 2 mois d'expérience SANS consommation, sans avions, sans pollution, sans bruit, sans agressivité,... et aussi AVEC de forte inégalités, dans le travail, les revenus, les conditions de vie, les conditions d'accès à l'espace vert... J'ai l'impression que l'on va revenir à la normal d'avant en un rien de temps.

L'expérience d'une perte de liberté d'agir, de bouger, et même de penser (un afflux d'information sur un seul sujet, envahissant, peu de temps pour moi de lire autre chose, de prendre de la distance et d'échanger sur les sujets de société, d'élaborer). Du coup je me sens en manque de repères, privée d'une partie de mon agilité de penser de manière autonome. L'expérience de 2 mois de gouvernement très directif, pas toujours transparent dans ces orientations, ... perte de confiance...effrayée des conséquences économiques de ce confinement et des injonctions à reprendre le chemin de la consommation ... au plus vite, sans avoir le temps de la réflexion. Peur d'être privée d'une occasion de prendre un autre tournant, d'y réfléchir au moins....

Décroissance ?. On ne peut pas dire amen et continuer sans rien faire ... ce n'est pas possible !!!

### **Semaine du 18 mai.**

J'ai décidé de poser quelques jours de congés pour profiter de cette espace d'ouverture dans un périmètre de 100 km. J'ai l'impression de regagner de la liberté et de l'air. J'ai décidé d'aller marcher en montagne pour essayer de me reconnecter seule à la nature et me ressourcer.

Je suis fatiguée, fragilisée et moins confiante. J'ai une appréhension, de la tristesse ... Mais de la joie de me reconnecter aux montagnes, d'échanger, de parler autour d'un repas avec des personnes que je ne connais pas... la recherche de nature sauvage, des sentiers pas foulés depuis longtemps. Des hauteurs. Des vues. Les arbres, la forêt. Les odeurs.

Ce fut une parenthèse, une expérience à l'échelle monde de conditions particulières dont on ne connaît pas les tenants et les aboutissants.

L'accès aux espaces extérieurs sans papier d'autorisation est un plaisir retrouvé. Bizarrement je me sens un peu oppressée dans les espaces publics (voitures qui roulent vite, témoin d'une collision voiture vélo, du bruits, du trafic). J'ai cherché à rejoindre des endroits plus nature et plus isolés. Chartreuse ou gorges de la Loire. Se connecter aussi avec des personnes qui ont le même besoin. Le retour à la montagne est un moment d'émotion pour moi. Atteindre des sommets et embraser un 360° également. J'ai passé plusieurs heures là haut juste à profiter.

J'ai un peu de mal à déconfiner de chez michel pour repartir chez moi !!! c'est comme un compagnon de cette période cet appartement et ce lieu. Agréable d'y habiter en jardinant (expérience inédite)

Ce moment de déconfinement et de congès un peu particulier. Un besoin de marcher, de suer, de lire aussi des textes ou d'écouter des émissions sur ce qui c'est passé dans le confinement (pas eu le temps de le faire avant). Pour essayer de comprendre, prendre des repères... Prendre du temps pour soi, se demander où j'en suis dans tout ça... profiter des contacts avec les personnes que l'on rencontre sur le chemin... oublier le masque, le covid.

Professionnellement, j'essaye de prendre de la distance. Le télétravail a mis en évidence des difficultés d'organisation et de relation. Questionne aussi le sens du travail, l'énergie investie ....

Avec Michel on est plus accordé, on a travaillé ensemble, on a jardiné ensemble et cela nous a lié dans l'expérience. On a su garder des temps et des espaces à soi tout en étant ensemble.

C'est aussi l'occasion de reprendre contact, de parler de son confinement (mais pas si évident que cela... en fait). C'est comme si il y avait une certaine retenue. Et puis une impression que ca y est c'est fini on revient la vie d'avant...

J'ai l'impression de rester confinée, d'y aller pas à pas. De me reconnecter aux amis petit à petit. J'ai besoin d'abord de me retrouver...

Il y a un engouement vers les parcs et bords de rivière où les gens viennent se retrouver. J'ai un sentiment d'agression de voir tout se remettre en mouvement (files de voitures, chantier avec le bruit des moteurs, ....). Cela me rend presque nostalgique. Dans les espaces de transports en commun, c'est curieux de porter le masque, ca coupe de l'entrée en relation. Ca donne l'impression de continuer à se protéger. Finalement c'est en se retrouvant dans l'espace privé que l'on peu retrouver une certaine liberté. De s'embrasser ou pas, d'échanger, de retrouver le contact.

Je commence à me poser la question de rester en ville ou d'aller plus à la campagne...

Je me sens effrayée de ce monde qui se remet en marche et du contraste avec cette période en suspend. Les publicités pour tel ou tel produit qui reprennent la tonalité des messages sanitaires de prévention, l'encouragement à reprendre le chemin de la consommation, les queues devant les grandes surfaces, les messages pour acheter des voitures et soutenir l'industrie automobile, et plus récemment la perspective des vols commerciaux pour aller dans l'espace, les violences aux USA... la vitesse à laquelle on reprend ses habitudes...

Je me demande de quelle manière cette expérience va nous marquer, comment vivre dans ce nouveau monde, dont on prend encore plus conscience de ses limites, quel chemin individuel, quel boulot, .... C'est la question du moment.... Pas encore de réponse. A suivre